



# สารบัญฐานสุขภาพ

1



[WWW.thatoomhsp.com](http://WWW.thatoomhsp.com) “บริการดี มีน้ำใจ ชี้อัตถ์”



ร่างกาย  
ตอบสนองสิ่งเร้า  
อัตโนมัติ

ไขมันบนผิว  
เริ่มหลุด

กิน  
นมแม่  
เท่านั้น



# พัฒนาการเด็กวัย 1 สัปดาห์



น้ำหนัก

เด็กชาย 2.8-3.3 กก.

เด็กหญิง 2.7-3.2 กก.



ส่วนสูง

เด็กชาย 47-50.5 ซม.

เด็กหญิง 46-49.9 ซม.



ฉีดวัคซีน

- BCG
- ไวรัสตับอักเสบบี ครั้งที่ 1

ของใช้จำเป็น

ผ้าห่อตัว ผ้าอ้อม  
สำลีเช็ดกัน เสื้อผ้า  
ถุงมือ หมวก  
และถุงเท้าของเด็กอ่อน



ปรับอุณหภูมิบ้าน  
ให้เหมาะกับการก  
ถ้าอากาศเย็นให้ห่อตัว  
อากาศร้อนใส่เสื้อผ้าบางๆ



ชอบ  
จ้องหน้า  
พ่อกับแม่

ส่งเสียง  
ในลำคอ  
ได้เบาๆ

มีเสียง  
ตอบโต้  
เมื่อได้ยิน

ชอบ  
ของมีสีสัน  
จะมองตาม



# พัฒนาการเด็กวัย 1 เดือน

ให้กินนมแม่อย่างเดียว

ให้นม 10-12 ครั้ง/วัน ทุก 2-3 ชม. รวม 24 ออนซ์

ฉี่วันละ 10-15 ครั้ง

และขับถ่ายวันละ 3-4 ครั้ง



น้ำหนัก

เด็กชาย 3.5-5 กก.

เด็กหญิง 3-4.5 กก.



ส่วนสูง

เด็กชาย 50-57 ซม.

เด็กหญิง 49-57 ซม.



ฉีดวัคซีน

- วัคซีนคอตีบและบาดทะยัก 2 ครั้ง

ของใช้จำเป็น

กรรไกรตัดเล็บ  
เพราะเด็กแรกเกิด  
เล็บจะยาวเร็วมาก



ไม่ควรออกนอกบ้าน  
ไปตากอากาศ  
เพราะยังไม่มีภูมิคุ้มกัน  
เหมือนผู้ใหญ่



## พัฒนาการเด็กวัย 2 เดือน

ให้กินนมแม่อย่างเดียว  
ให้นม 8-10 ครั้ง/วัน ทุก 2-3 ชม. รวม 24-32 ออนซ์

ปัสสาวะ 10-12 ครั้ง  
และขับถ่ายวันละ 2 ครั้งหลังมื้อนม



น้ำหนัก

เด็กชาย 4-6 กก.  
เด็กหญิง 4-5.5 กก.



ส่วนสูง

เด็กชาย 53-60 ซม.  
เด็กหญิง 51-60 ซม.

ฉีดวัคซีน



- DPT1-HB คอตีบ ไอกรน บาดทะยัก ครั้งที่ 1
- OPV1 วัคซีนโปลิโอ ครั้งที่ 1
- Hib1 วัคซีนเสริม

ทองใช้จำเป็น

โมบายล์สสวอย  
กระตุ้นการมองเห็น



ไม่ควรออกนอกบ้าน  
เพราะเสี่ยงเชื้อโรค

# พัฒนาการเด็กวัย 3 เดือน

ให้กินนมแม่อย่างเดียว

ให้นม 7-8 ครั้ง/วัน ทุก 3-4 ชม. รวม 24-32 ออนซ์

ฉี่วันละ 10-12 ครั้ง

และจับถ่ายวันละ 2-3 ครั้ง



น้ำหนัก

เด็กชาย 4.5-6.5 กก.

เด็กหญิง 4.2-6 กก.



ส่วนสูง

เด็กชาย 55-63 ซม.

เด็กหญิง 43-63 ซม.

ของใช้จำเป็น

ของเล่นสีสันสดใส  
กระตุ้นพัฒนาการ



เริ่มคว่ำจับ ระวัง เชือก  
สาย ผ้า พันตัวลูก  
และอมของเล่น

ยิ้มเก่ง

นอนคว่ำ  
ได้แล้ว

ส่งเสียง

ตอบโต้เสียง  
พ่อแม่ได้

แยก

เสียงพูดกับ  
เสียงอื่นๆ ได้





# พัฒนาการเด็กวัย 4 เดือน

ให้กินนมแม่อย่างเดียว  
ให้นม 6-8 ครั้ง/วัน ทุก 3-4 ชม. รวม 24-32 ออนซ์

ฉี่วันละ 8-10 ครั้ง  
และขับถ่ายวันละ 2-5 ครั้ง



**น้ำหนัก**

เด็กชาย 5-7.5 กก.  
เด็กหญิง 4.5-7 กก.



**ส่วนสูง**

เด็กชาย 57-66 ซม.  
เด็กหญิง 55-66 ซม.



**ฉีดวัคซีน**

- DPT2-HB คอตีบ ไอกรณ บาดทะยัก ครั้งที่2
- OPV2 วัคซีนโปลิโอ ครั้งที่2
- Hib 2 วัคซีนเสริม

**ของใช้จำเป็น**

แปรงสีฟัน  
ขวดปากลูก



ระวังที่นอน หมอน  
ตุ๊กตานุ่มๆ  
ทำลูกหายใจไม่ออก



พลิกคว่ำ  
พลิกหงาย  
ได้แล้ว

เข้าใจ  
ชื่อคนและ  
สิ่งของ

หยิบของได้  
ด้วยนิ้วโป้ง  
และนิ้วชี้

ชอบ  
เล่นเหย้าของ  
และโยนของ



## พัฒนาการเด็กวัย 5 เดือน

ให้กินนมแม่อย่างเดียว

ให้นม 6-8 ครั้ง/วัน ทุก 3-4 ชม. รวม 24-32 ออนซ์

ฉี่วันละ 10-12 ครั้ง



และจับถ่ายวันละ 2-5 ครั้งหลังมื้อนม



น้ำหนัก

เด็กชาย 5-8.5 กก.

เด็กหญิง 5-7.5 กก.



ส่วนสูง

เด็กชาย 59-68 ซม.

เด็กหญิง 58-68 ซม.

ของใช้จำเป็น

เบาะรองคลาน

และของเล่นมีเสียง



ระวังของเล่น

ที่เป็นเหลี่ยม มีคม



พลิกคว่ำ  
ได้คล่องขึ้น

ชอบ  
นอนหงาย  
จับเท้า  
ตัวเอง

นั่ง  
ได้นาน

รู้  
ชื่อตัวเอง

ส่งเสียงเรียก  
หาพ่อแม่ได้

งอนพ่อแม่  
เป็นแล้ว



# พัฒนาการเด็กวัย 6 เดือน

เริ่มอาหารเสริมปั่นละเอียด 1 มื้อ วันละช้อน  
เช่น ซุปฟักทอง ซุปผักรวม ข้าวตุ๋น ผลไม้บดรวม  
ให้นม 5-6 ครั้ง ทุก 4-5 ชม. รวม 32 ออนซ์

ฉี่วันละ 10-12 ครั้ง  
และจับถ่ายวันละ 2-5 ครั้ง หลังมื้อนม



น้ำหนัก

เด็กชาย 6-9 กก.  
เด็กหญิง 5.5-8.5 กก.



ส่วนสูง

เด็กชาย 61-70 ซม.  
เด็กหญิง 59-71 ซม.

ฉีดวัคซีน



- HBV3 ไวรัสตับอักเสบบี ครั้งที่ 3
- DPT3 คอตีบ ไอกรณ บาดทะยัก ครั้งที่ 3
- OPV3 วัคซีนโปลิโอ ครั้งที่ 3
- Hib 3 วัคซีนเสริม

ของใช้จำเป็น

อุปกรณ์เริ่มอาหาร  
ผ้ากันเปื้อน



ระวังเรื่อง  
การแพ้อาหารของลูก  
เพราะเริ่มให้อาหารเสริม  
ต้องสังเกตลูกให้ดี

WWW.thatoomhsp.com “บริการดี มีน้ำใจ ชี้อัตถ์”



ชอบพูด  
คำเอะอะ  
แม่ๆ ป๊าๆ

คลาน  
ได้ทั้งวัน  
แล้ว

พยายาม  
เลียนแบบ  
เสียง

ตั้งใจฟังเมื่อ  
พ่อแม่พูด

ชอบขงเล่น  
สุดๆ



## พัฒนาการเด็กวัย 7 เดือน

เริ่มอาหารเสริมปั่นละเอียด 1 มื้อ วันละช้อน

เช่น ข้าวต้มตำลึง อะโวคาโดบด ซุปบร็อกโคลี่

ให้นม 5-6 ครั้ง ทุก 4-5 ชม. รวม 32 ออนซ์

ฉี่วันละ 10-12 ครั้ง

และจับถ่ายวันละ 2-5 ครั้ง หลังมื้อนม



น้ำหนัก

เด็กชาย 7-10 กก.

เด็กหญิง 6-9.5 กก.



ส่วนสูง

เด็กชาย 63-73 ซม.

เด็กหญิง 61-73 ซม.

ของใช้จำเป็น

ฟันเริ่มงอกแล้ว  
เตรียมแปรงฟันเด็กไว้เลย



ให้กินผลไม้สุกได้  
แต่ต้องระวังเมล็ดติดคอ



# พัฒนาการเด็กวัย 8 เดือน

เริ่มอยาก  
จะยืน

ชอบพูด

แต่ไม่เป็นคำจื๋มจื๋ม  
อยู่คนเดียว

ชอบหยิบจับ  
ของมาสำรวจ  
กัด ชิม ตี

ติดแม่  
มากๆ



อาหารเสริมปั่นหยาบ 2 มื้อ

เช่น ซุปปลา ซุปมันฝรั่ง ข้าวผัดรวมมิตร ธัญพืชต้มบด  
ให้นม 5-6 ครั้ง ทุก 4-5 ชม. รวม 32 ออนซ์

ฉี่วันละ 10-12 ครั้ง



และจับถ่ายวันละ 2-5 ครั้ง หลังมื้ออาหาร



น้ำหนัก

เด็กชาย 7.5-10.5 กก.

เด็กหญิง 6.5-10 กก.



ส่วนสูง

เด็กชาย 65-75 ซม.

เด็กหญิง 63-74 ซม.

ของใช้จำเป็น

ของเล่นกระตุ้นสัมผัส  
ทิชชู ผ้า หนังสือลอยน้ำ



ระวังอาหารติดคอลูก เพราะ  
ยังไม่ชินการทานอาหารแบบปั่นหยาบ

# พัฒนาการเด็กวัย 9 เดือน

## อาหารเสริมปั้นหยาบ 2 มื้อ

เช่น ข้าวสุกต้บผักรวม ไข่ตุ๋น ซุปแชลมอน  
ให้นม 5-6 ครั้ง ทุก 4-5 ชม. รวม 32 ออนซ์

ฉี่วันละ 10-12 ครั้ง



และ**จับถ่าย**วันละ 2-5 ครั้ง หลังมืออาหาร



**น้ำหนัก**

เด็กชาย 7.5-11 กก.

เด็กหญิง 6.8-10.3 กก.



**ส่วนสูง**

เด็กชาย 66-76 ซม.

เด็กหญิง 64-76 ซม.

**ฉีดวัคซีน**

- MMR 1  
หัด คางทูม
- หัดเยอรมัน ครั้งที่ 1

**ของใช้จำเป็น**

ของเล่นตัวต่อ  
บล็อก แป้งโดว์



**ระวังลูก**

เอาจิ้วแหย่ปลั๊ก  
และรูต่างๆ



ชอบ**เดิน**  
**เกาะ**ไป  
เรื่อยๆ

ช่วง  
**ตั้งไข่**ล้ม  
ล้มไข้ก้น

ชอบ  
**ปรบมือ**

**ความจำ**  
ดีมาก

เรียก**ป๊า** **ม๊า**  
**เป็นคำ**  
ได้แล้วนะ

ชอบ**โยน**  
**ของเล่น**  
ให้มีเสียง

# พัฒนาการเด็กวัย 10 เดือน



แม่จับมือ  
พาเดินได้

ชอบ  
สำรวจ  
ข้าวของ

นั่งลงเองได้  
จากท่ายืน

รู้จักคำ  
ประกอบท่าทาง  
ไม่เอาก็ส่ายหัว  
ลาก่อนก็  
บ๊ายบาย

อาหารเสริมปั้นหยาบ 2 มือ  
เช่น ข้าวตุนปลาแซลมอน ผลไม้รวมชิ้นเล็ก ต้มจัดตำลึง  
ให้นม 5-6 ครั้ง ทุก 4-5 ชม. รวม 32 ออนซ์

ฉี่วันละ 10-12 ครั้ง   
และจับถ่ายวันละ 2-5 ครั้ง หลังมื้ออาหาร



น้ำหนัก

เด็กชาย 8.11 กก.

เด็กหญิง 7-10.7 กก.



ส่วนสูง

เด็กชาย 68-78 ซม.

เด็กหญิง 65-78 ซม.

ของใช้จำเป็น

แฟลชการ์ด  
ฝึกภาษา



ระวังลูกป็นป่วย  
โตะ ตู เตียง เก้าอี้

# พัฒนาการเด็กวัย 11 เดือน

## อาหารเสริมปั้นหยาบ 3 มื้อ

ข้าวผัดผักรวม ไข่ น้ำ ข้าวไข่เจียวผัด ซุปไก่มันฝรั่ง  
ให้นม 4-6 ครั้ง ทุก 4-5 ชม. รวม 24 ออนซ์

ฉี่วันละ 10-12 ครั้ง



และจับถ่ายวันละ 2-5 ครั้ง หลังมื้ออาหาร



น้ำหนัก

เด็กชาย 8-11.5 กก.

เด็กหญิง 7.2-11 กก.



ส่วนสูง

เด็กชาย 69-80 ซม.

เด็กหญิง 66-79 ซม.

ของใช้จำเป็น

ที่กั้นกระแทก  
ขอบโต๊ะ ประตู



ระวังของเล่นและของใช้มีคม  
มีสารอันตราย  
เพราะลูกชอบหยิบเข้าปาก

รู้จักความ  
หมายของต่างๆ  
ที่เคยบอกไป

ชอบ  
ชี้นิ้ว

เลียนแบบ  
พ่อกับแม่

พูด  
เริ่มเป็นคำ  
แต่ไม่ชัด

ชอบทดสอบ  
แม้ว่าจะห้าม  
ทำอะไรไหม



# พัฒนาการเด็กวัย 12 เดือน

**ยืนและนั่ง**

เองได้ แต่ยังชอบ  
คลานมากกว่า

**ความจำดี**

พูดได้มากขึ้น

ชอบ**ผลัก**  
ชอบ**โยน**  
ของ

มีอารมณ์  
ไม่พอใจ  
**ต่อต้าน**  
มากขึ้น



**อาหารเสริมบับหยาบ 3 มื้อ**

เช่น อุดังเด็ก ข้าวอบไก่ผัดรวม ไก่ตุ๋นมะเขือเทศ  
ให้นม 4-6 ครั้ง ทุก 4-5 ชม. รวม 24 ออนซ์

**ฉีวันละ 10-12 ครั้ง**



และ**จับถ่าย**วันละ 2-5 ครั้ง หลังมื้ออาหาร



**น้ำหนัก**

เด็กชาย 8.2-11 กก.

เด็กหญิง 7.5-11.5 กก.



**ส่วนสูง**

เด็กชาย 70-81 ซม.

เด็กหญิง 67-78 ซม.

**ฉีดวัคซีน**

• JE1 JE2 ไข้มอง  
อักเสบ ครั้งที่ 1 และ  
2 ห่างกัน 4 สัปดาห์



**ของใช้จำเป็น**

**เป้สายจูง**



ลูกจะพยายาม  
**ฝึกเดินทั้งวัน**  
ระวังสิ่งแหวดลื้อในบ้าน  
ให้ปลอดภัย